

The first milk that your body starts making in late pregnancy is called “colostrum.” When your baby is 1–5 days old (normally, about 3½ days old), your milk supply will increase. This is when your milk “comes in.” As your breasts get full with milk they may get hard, swollen and painful. This is called engorgement. It is best to avoid getting engorged, if possible.

**Engorgement does not last long, so don’t quit nursing!** Engorgement can also happen if a mother misses a feeding or two.

### To prevent:

- **NURSE! NURSE! NURSE!** Nurse often enough and long enough to soften your breasts.
- Feed your baby every 1½–2½ hours during the day and at least every 2–3 hours at night.
- When your breasts feel full, go ahead and feed your baby even if it is “too soon.”
- Plan to pump or hand express, if you will miss a feeding.
- Avoid giving your baby formula or water for the first 3–4 weeks.
- Avoid the use of pacifiers or bottles for the first 3–4 weeks, which will decrease baby’s willingness to suck at the breast.

### To treat:

- **DO NOT STOP NURSING!!!**
- Use moist heat to get the milk to flow. Get in the shower, tub or use wet, warm towels on your breasts. Then nurse your baby! Some women find using a cool compress helps, too.
- Switch between warm and cool until you feel better and your milk begins to flow.
- Hand express or pump a little milk out of your breast to soften the dark part of your breast and make it easier for the baby to latch on. Make sure your baby can latch on correctly. Then nurse your baby!
- Use gentle massage before and during nursing to help the milk flow.
- Nurse your baby more often—even every hour—for a few feedings.
- Hand express or pump some milk after a feeding if your breasts still feel tight.
- Use cold towels or ice packs on breasts after feeding for 15 minutes to help decrease the swelling. Use them under your arms, too, if needed.
- To use cabbage leaves, discard outer leaves, pull off several leaves, wash, dry, and crush leaves. Cover your breasts with the crushed leaves; can be held in place with your bra. Rest for 15–20 minutes, then remove the leaves. This may reduce swelling. Repeat 3–4 times per day.
- Call your health care provider for advice on medication to relieve pain and swelling.
- Be patient. Engorgement will go away, if taken care of.

*If the problem continues, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator or lactation consultant.*

Name \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

# Congestión de los senos

La primera leche producida por su cuerpo en la última etapa del embarazo se conoce como “calostro”. Cuando su bebé tenga entre 1 y 5 días (típicamente unos tres días y medio de nacido), el suministro de leche aumentará. En este periodo se produce “la subida de la leche”. A medida que sus senos se llenan de leche pueden endurecer, hincharse y doler. Esto se conoce con el nombre de congestión de los senos. Si es posible, es mejor evitar que los senos se congestionen.

¡La congestión de los senos no dura mucho tiempo, así que no deje de amamantar a su bebé! La hinchazón también puede ocurrir si la madre se salta una o dos amamantadas.

## Prevención:

- **¡AMAMANTE, AMAMANTE, AMAMANTE!** Déle el pecho a su bebé con la suficiente frecuencia y duración para suavizar sus senos.
- Déle el pecho a su bebé cada 1½ a 2½ horas durante el día, y por lo menos cada 2 a 3 horas por la noche.
- Cuando sienta que sus senos estén llenos, déle el pecho a su bebé incluso si es “demasiado pronto.”
- Si se va a saltar una toma, use un extractor o extraiga la leche a mano.
- Evite darle fórmula o agua a su bebé durante las primeras 3 a 4 semanas.
- Evite utilizar chupetes o biberones, esto puede hacer que su bebé no quiera tomar el pecho.

## Tratamiento:

- **¡NO DEJE DE AMAMANTAR A SU BEBÉ!**
- Use calor húmedo para ayudar a que la leche fluya. Dúchese, báñese o aplique toallas templadas y húmedas en sus senos. Después, déle el pecho a su bebé. Algunas mujeres piensan que usar una compresa fresca también ayuda.
- Alterne el frío y el calor hasta que usted se sienta mejor y la leche empiece a fluir.
- Extraiga un poco de leche a mano o con un extractor para reblandecer el área oscura del seno y para que el bebé agarre más fácilmente el pezón. Asegúrese de que el bebé puede agarrar correctamente el pezón. Luego, amamántelo.
- Dese suaves masajes antes de y durante la toma para facilitar el flujo de leche.
- Déle el pecho a su bebé con más frecuencia—incluso cada hora—para unas cuantas comidas.
- Extraiga la leche a mano o con el extractor después de una toma si nota que sus senos todavía están duros.
- Aplique compresas frías o compresas de hielo en los senos durante 15 minutos después de una toma para disminuir la hinchazón. Si es necesario, también puede ponérselas debajo de los brazos.
- Para usar hojas de repollo, quite primero las hojas de encima, después quite varias hojas, lávelas, séquelas y macháquelas. Cubra sus senos con las hojas machacadas; puede mantenerlas en sus senos con el sostén. Descanse por 15 a 20 minutos, después quite las hojas. Esto puede ayudar a disminuir la hinchazón. Repítalo 3 a 4 veces por día.
- Pídale consejo a su profesional médico para que le recomiende medicamentos que alivien el dolor y la hinchazón.
- Sea paciente. La congestión desaparecerá si se cuida adecuadamente.

*Si el problema continúa, llame a su consejera de WIC o coordinadora de lactancia, o especialista en lactancia.*

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_